

Changjianbing

●主编 范晓清

Ziliao Xiaomiaozhao

常见病 自疗小妙招



防病治病靠自己
小妙招有大疗效

一本适合所有家庭成员自我防治
.....
常见病的现代保健手册

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病

自疗小妙招

CHANGJIANBING ZILIAO XIAOMIAOZHAO

主 编 范晓清

编 写 闫 硕 张漪萍 汪世英

张雪菲 范娅娅 张广荣

范小玲 王 丽

插 图 闫海英



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病自疗小妙招 / 范晓清主编. —北京: 人民军医出版社, 2008. 8
ISBN 978-7-5091-2000-2

I. 常… II. 范… III. 常见病—防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 114866 号

策划编辑: 贝丽于岚 文字编辑: 杨登化 责任审读: 周晓洲

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 14.5 字数: 202 千字

版、印次: 2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

随着生活水平的提高，人们对身体健康和生活质量的要求也在不断地提高，简便实用的日常家庭自我保健知识也就越来越受到重视。现代病、富贵病、医源性疾病、药源性疾病的大量出现以及化学药物的不良反应带给人们的苦恼，使众多患者对疾病的防治提出了新的要求——“回归自然”，即用最自然的方法防治疾病。

本书从读者角度出发，致力于帮助患者用最自然、实用的方法预防和治疗各种常见病，具有实用性强、涵盖面广等特点。全书共分为 10 章，包含了内、外、妇、儿、五官、皮肤、传染病、男科等 100 余个常见病症，以及膳食疗法、药膳疗法、足浴疗法、刮痧疗法、中药疗法、按摩疗法、拔罐疗法等多种自疗方法，并集中介绍了 800 多个简便实用的自疗“小妙招”。

本书以疾病为纲，便于广大读者朋友按病索方，迅速找到适合自己的“自疗小妙招”。我们将本书献给您，希望它能够成为您日常防病、祛病、健身、保健的良师益友。



俗话说得好：有什么别有病，没什么别没钱。这句话道出了人们“怕病”、“恐病”的真实心理。就拿普通的感冒来说，流涕、咳嗽、发热非常难受，如果家里没有备治感冒的药，自己又不懂得一些治疗方法，就只有去医院了。

经验告诉我们，虽然只是小小的感冒，但进了医院就要做验血等检查，一番折腾下来，拿着医生开出的药单去药房划价——少则百八十元，多则数百元！再加上化验、挂号的钱，粗略一算，去趟医院看看感冒恐怕就要几百元。再加上看病所需的时间及“舟车劳累”，真是应了“有什么别有病”的老话。

通过一个小小的感冒，我们可能会有这样的体会：假若在日常生活中能多积累些自疗常见病的小办法，那就不至于因为咳嗽、流鼻涕就跑到医院去“花钱受罪”了。

严格地讲，每个人在患病后都应该先请医生给予专业的检查与治疗，这样不仅能有效防止病情加重，而且还有助于提前发现潜在性的疾病。但是，从另一角度讲，如果患者及其家属能了解防治疾病的常识，掌握对症应用的知识和技能，无疑能大大减轻疾病为患者带来的身心痛苦，更能对疾病的有效控制和治愈起到有力的推动作用。这就是我们强调“自疗”的目的所在。

在源远流长、浩如烟海的古今医籍中，在民间广为流传的偏方秘方中，蕴藏着数之不尽的防病治病的奇妙良方。但这些妙方极为分散，也许平时能在书籍中偶见，但在遇病急用之时却往往颇难寻觅，因此本书作者特将它们搜集、整理、汇总、归类，以实用、高效、科学、简便为尺度，以辨证对治为原则，精选出了八百余个“小妙招”，可供防治包括内科病、外科病、妇科病、儿科病、五官科病、皮肤科病、男科病、传染病以及许多现代常见病在内的 100 多个常见病症，以方便患者及其家人在日常生活中能够合理、有效地运用。

希望本书能为广大读者在日常生活中自我防治常见病提供有益的帮助，这也是我们编写此书最初与最终的愿望。

编 者



目录

一、内科常见病自疗小妙招 / 1

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 常喝红茶防治感冒 / 1 | 17. 足部按摩治疗支气管炎 / 6 |
| 2. 葱姜糯米粥防治感冒 / 1 | 18. 拔药罐可治疗支气管炎 / 6 |
| 3. 醋熘白菜可防治感冒 / 2 | 19. 常喝豆浆可预防哮喘发作 / 6 |
| 4. 西瓜番茄饮治疗感冒 / 2 | 20. 丝瓜饮防治支气管哮喘 / 6 |
| 5. 按摩疗法辨证防治感冒 / 2 | 21. 舒适按摩防治支气管哮喘 / 7 |
| 6. 古老的砭石疗法治感冒 / 2 | 22. 穴位熏洗防治支气管哮喘 / 7 |
| 7. 生姜汁足浴治感冒 / 3 | 23. 吸雾疗法防治哮喘 / 7 |
| 8. 足底贴药治感冒 / 3 | 24. 白凤仙花浴治疗哮喘 / 7 |
| 9. 告诉您一个感冒药浴方 / 3 | 25. 闪火留罐防治支气管哮喘 / 8 |
| 10. 刮痧有助防治感冒 / 4 | 26. 刮痧法缓解哮喘发作症状 / 8 |
| 11. 拔罐疗法治疗感冒 / 4 | 27. 白芥子敷贴法防治哮喘 / 8 |
| 12. 猪肺薏仁粥防治支气管炎 / 4 | 28. 泡脚搓足可防治哮喘 / 8 |
| 13. 糖醋蒜泥汁治疗支气管炎 / 5 | 29. 中药灸疗法防治哮喘 / 9 |
| 14. 苹果巴豆治疗支气管炎 / 5 | 30. 按摩防治支气管哮喘 / 9 |
| 15. 橙子冰糖汁治疗支气管炎 / 5 | 31. 茶树根米酒粥防治冠心病 / 9 |
| 16. 验方治疗急性支气管炎 / 5 | 32. 水煎三根防治冠心病 / 10 |



33. 低脂低盐少酒预防心脏病 / 10
34. 白芥子沐浴防治冠心病 / 10
35. 足部按摩防治冠心病 / 10
36. 蒸浴疗法防治冠心病 / 11
37. 巧用刮痧治疗冠心病 / 11
38. 简易拔罐防治冠心病 / 11
39. 每晚三杯水可防冠心病发作 / 12
40. 早晚抓抓手远离心脏病患 / 12
41. 桃仁梗米粥防治心绞痛 / 12
42. 常饮银杏茶防治心绞痛 / 12
43. 血府逐瘀汤加减防治心绞痛 / 13
44. 指压按摩防治心绞痛 / 13
45. 韭白汤浴足防治心绞痛 / 13
46. 轻巧拔罐法防治心绞痛 / 13
47. 应用刮痧防治心绞痛 / 14
48. 四物汤加味治疗心动过速 / 14
49. 敷药法缓解心动过速 / 14
50. 双参双黄汤缓解心动过速 / 14
51. 归芍膏敷贴缓解心动过缓 / 15
52. 芪参桂枝汤防治心动过缓 / 15
53. 点穴按摩防治心律不齐 / 15
54. 简易刮痧防治心律不齐 / 16
55. 拔罐法治疗心律失常 / 16
56. 糖醋蒜豆帮您降压 / 16
57. 菌类——降压的好帮手 / 16
58. 天天有氧步行可降压 / 17
59. 小小细节助您降压 / 17
60. 按摩降压方便又舒适 / 17
61. 双足熏洗轻松降压 / 18
62. 针灸——降压“好帮手” / 18
63. 全身沐浴降压疗法 / 18
64. 高血压的拔罐疗法 / 18
65. 刮痧疗法防治高血压 / 19
66. 足部降压按摩法 / 19
67. 降压膏帮您轻松降压 / 19
68. 参枣山药粥防治低血压 / 20
69. 黄精沙参汤防治低血压 / 20
70. 教您制作升压汤 / 20
71. 多吃生姜有助升压 / 20
72. 低血压的拔罐疗法 / 20
73. 慢跑、跳跃有助升压 / 21
74. 劳逸结合预防低血压 / 21
75. 足浴验方治疗高脂血症 / 22
76. 乌槐首乌茶防治高脂血症 / 22
77. 鲜汁调三味敷贴防治高脂血症 / 22
78. 麻芍决明浴防治高脂血症 / 22
79. 木耳炒猪皮治疗儿童贫血 / 22
80. 羊骨糯米粥可防治贫血 / 23
81. 教您制作药酒防治贫血 / 23
82. 多食豆类、牛肉可补血 / 23
83. 圣愈汤加味治疗贫血 / 23
84. 药敷涌泉防治贫血 / 24
85. 参附汤浴足防治贫血 / 24
86. 针刺拔罐法治疗缺铁性贫血 / 24
87. 足部点穴按摩防治贫血 / 24
88. 敲足三里穴边缘防治贫血 / 25
89. 多食坚果可预防糖尿病 / 25
90. 乳酸米醋防治糖尿病 / 25
91. 蒲公英煮鸡蛋治疗糖尿病 / 25
92. 中药验方治疗糖尿病 / 26
93. 冬瓜是降血糖的能手 / 26
94. 叩齿法防治糖尿病 / 26



95. 教您一个按摩降糖术 / 26
96. 参地山药汤浴足防治糖尿病 / 26
97. 糖尿病的神奇刮痧法 / 27
98. 穴位敷贴降糖法 / 27
99. 煮小羊羔肠治疗消化性溃疡 / 27
100. 马铃薯可防治消化性溃疡 / 28
101. 芦荟蜜酒防治消化性溃疡 / 28
102. 艾灸疗法巧治消化性溃疡 / 28
103. 自助按摩缓解消化肠胃疼痛 / 28
104. 黄芪神曲浴足治疗消化性溃疡 / 29
105. 搓足揉趾防治消化性溃疡 / 29
106. 刺络拔罐法治疗消化性溃疡 / 29
107. 戒酒少甜防治消化性溃疡 / 29
108. 穴位按摩防治消化性溃疡 / 30
109. 消化性溃疡的足部敷贴法 / 30
110. 刮痧妙计防治消化性溃疡 / 30
111. 醋可预防急性胃肠炎 / 30
112. 姜枣汤治疗慢性胃炎 / 31
113. 香菇炖牛肉防治急性胃炎 / 31
114. 蒜泥粥可以防治肠炎 / 31
115. 急性肠胃炎的熏洗疗法 / 31
116. 车前葛根治疗急慢性肠炎 / 31
117. 按压足三里防治胃肠炎 / 32
118. 刮痧——足不出户治疗胃炎 / 32
119. 药罐轻拔治疗急性肠炎 / 32
120. 饮食细碎软烂打造健康肠胃 / 32
121. 苦丁加蜂蜜防治便秘 / 33
122. 糖醋鸡蛋饮治疗便秘 / 33
123. 多喝苹果汁让肠道不再懒惰 / 33
124. 点穴按摩治疗便秘 / 33
125. 仰卧蹬脚防治便秘 / 34
126. 槐米坐浴防治便秘 / 34
127. 走罐疗法防治便秘 / 34
128. 奇特的刮痧法治疗便秘 / 34
129. 防治便秘的民间敷贴法 / 35
130. 竹叶熏洗防治便秘 / 35
131. 茯苓麦芽粥防治脂肪肝 / 35
132. 脊骨海带汤防治脂肪肝 / 35
133. 脂肪肝防治验方对症用 / 36
134. 常饮乌龙茶可防治脂肪肝 / 36
135. 少喝酒可防治脂肪肝 / 36
136. 穴位按摩防治脂肪肝 / 37
137. 每日步行可防治脂肪肝 / 37
138. 多喝绿茶有益关节 / 37
139. 赤足步行可缓解膝关节炎 / 37
140. 抬脚甩腿关节保健法 / 38
141. 药敷涌泉防治骨性关节炎 / 38
142. 点穴按摩防治关节炎 / 38
143. 刺络拔罐法防治膝关节炎 / 38
144. 针灸疗法防治关节炎 / 39
145. 防风桂枝浸洗法防治关节炎 / 39
146. 水煎四味熏洗治疗肩关节周围炎 / 39
147. 川草乌熏洗治疗增生性膝关节炎 / 39
148. 桑树根熏洗疗法防治关节炎 / 39
149. 五皮饮加味治疗急性肾炎 / 40
150. 实脾饮加减治疗慢性肾炎 / 40
151. 车前白茅根茶防治肾炎 / 40
152. 大蒜蓖麻子贴足心治疗肾炎 / 40
153. 治疗肾炎的足浴方 / 40
154. 吸尘器按摩足心防治肾炎 / 41
155. 盘坐拉足可以防治肾炎 / 41
156. 小拔火罐治疗慢性肾炎 / 41



- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 157. 常用脚后跟走路可健肾 / 41 | 162. 单腿跳防治泌尿系结石 / 42 |
| 158. 蒜酒治疗泌尿系结石 / 42 | 163. 药敷足心治疗膀胱炎 / 43 |
| 159. 胡桃肉膏治疗肾结石 / 42 | 164. 苦参汤浴足治疗膀胱炎 / 43 |
| 160. 威灵仙汤浴足治疗泌尿系结石 / 42 | 165. 及时排尿防治膀胱炎 / 43 |
| 161. 葱盐敷贴治疗泌尿系结石 / 42 | |

二、外科常见病自疗小妙招 / 44

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 足底敷贴治疗颈椎病 / 44 | 23. 三黄蜂房油防治疖疮 / 49 |
| 2. 教您按摩防治颈椎病 / 44 | 24. 教您拔罐防治疖疮 / 50 |
| 3. 红花川乌浴防治颈椎病 / 45 | 25. 青黛马齿苋淋浴防治痈疽 / 50 |
| 4. 颈椎病的刮痧妙治法 / 45 | 26. 艾炷灸法治疗痈疽初起 / 50 |
| 5. 华佗夹脊穴拔罐治疗颈椎病 / 45 | 27. 绿豆粉蛋清敷贴防治痈疽 / 50 |
| 6. 颈椎病的古老针灸治疗 / 45 | 28. 防治痈疽的清热浴足方 / 50 |
| 7. 穴位按摩防治颈椎病 / 45 | 29. 患处拔罐可治痈疽 / 51 |
| 8. 让您的颈椎动起来 / 46 | 30. 四妙汤加减治疗乳腺炎 / 51 |
| 9. 放风筝可防治颈椎病 / 46 | 31. 羊髓豆豉粥防治乳腺炎 / 51 |
| 10. 预防颈椎病枕头要选好 / 47 | 32. 水煎星宿菜治疗乳腺炎 / 51 |
| 11. 正确姿势可预防颈椎病 / 47 | 33. 点穴按摩防治乳腺炎 / 52 |
| 12. 皮草独活药浴治疗落枕 / 47 | 34. 黄连桑枝汤浴足防治乳腺炎 / 52 |
| 13. 奇妙指压治疗落枕 / 47 | 35. 橘核药酒治急性乳腺炎 / 52 |
| 14. 刮痧巧治不同病因的落枕 / 48 | 36. 走罐法治急性乳腺炎 / 52 |
| 15. 针灸治疗落枕实用又方便 / 48 | 37. 热醋熏洗防治急性乳腺炎 / 52 |
| 16. 药物敷贴法治落枕 / 48 | 38. 刮痧疗法巧妙防治乳腺炎 / 53 |
| 17. 穴位按摩法治落枕 / 48 | 39. 舒适按摩防治胆囊炎 / 53 |
| 18. 简易拔罐治疗落枕 / 48 | 40. 足底敷药治疗胆囊炎 / 53 |
| 19. 教您制作绿豆瓜皮治暑疖 / 49 | 41. 针后拔罐防治胆囊炎 / 53 |
| 20. 疖疮可用清热消疔法治疗 / 49 | 42. 药液浸足防治胆囊炎 / 53 |
| 21. 大蒜生葱防治疖肿妙法 / 49 | 43. 敷蒜加拔罐治疗胆石症 / 54 |
| 22. 防治疖疮的清热止痒浴 / 49 | 44. 常食鱼虾可防治胆石症 / 54 |



- | | |
|------------------------|------------------------|
| 45. 定时早餐预防胆石症 / 54 | 70. 大黄茜草根可治急性腰扭伤 / 60 |
| 46. 拔罐帮您解除痔疮烦恼 / 54 | 71. 急性腰扭伤的舒适按摩法 / 60 |
| 47. 妙用白酒防治痔疮 / 55 | 72. 艾叶苏木浴足治疗急性腰扭伤 / 60 |
| 48. 冬瓜绿豆汤治疗痔疮 / 55 | 73. 传统针灸治疗急性腰扭伤 / 61 |
| 49. 补气养血汤治疗痔疮 / 55 | 74. 委中穴拔罐治疗急性腰扭伤 / 61 |
| 50. 妙用大蒜防治痔疮 / 55 | 75. 双乌红花足浴治疗足跟痛 / 61 |
| 51. 应用悬灸法防治痔疮 / 55 | 76. 苍棵子水泡脚治疗足跟痛 / 61 |
| 52. 朴硝五味浴防治痔疮 / 56 | 77. 药敷足跟可缓解疼痛 / 61 |
| 53. 10 分钟冷敷法防治痔疮 / 56 | 78. 穴位按摩防治足跟痛 / 62 |
| 54. 每天沐浴可预防痔疮 / 56 | 79. 妙用刮痧防治足跟痛 / 62 |
| 55. 轻松按摩解去痔疮烦恼 / 56 | 80. 闪罐疗法防治足跟痛 / 62 |
| 56. 巧手按摩治疗痔疮 / 56 | 81. 大蒜鸭蛋防治颈淋巴结核 / 62 |
| 57. 教您甩手操防治痔疮 / 57 | 82. 胆汁醋膏治疗颈淋巴结核 / 62 |
| 58. 便秘早治可防痔疮发病 / 57 | 83. 泽漆敷贴治颈淋巴结核 / 63 |
| 59. 醋拌药膏防治腰椎间盘突出 / 57 | 84. 颈淋巴结核的拔罐治疗 / 63 |
| 60. 足底按摩治疗腰椎间盘突出 / 57 | 85. 艾灸治疗颈淋巴结核 / 63 |
| 61. 针灸防治腰椎间盘突出 / 58 | 86. 竹黄酒治疗坐骨神经痛 / 63 |
| 62. 独活浴足防治腰椎间盘突出 / 58 | 87. 简易刮痧治疗坐骨神经痛 / 63 |
| 63. 拔罐法治疗腰椎间盘突出 / 58 | 88. 药敷涌泉治疗坐骨神经痛 / 64 |
| 64. 腰椎间盘突出症的四草浸浴方 / 59 | 89. 麻黄二藤汤治疗坐骨神经痛 / 64 |
| 65. 穴位按摩治疗腰椎间盘突出 / 59 | 90. 拔罐法治疗坐骨神经痛 / 64 |
| 66. 腰椎间盘突出症的熏洗疗法 / 59 | 91. 针灸+火罐治疗坐骨神经痛 / 64 |
| 67. 川乌敷贴防治腰椎间盘突出 / 59 | 92. 腿部屈伸旋转治疗坐骨神经痛 / 65 |
| 68. 韭菜樟脑敷贴治疗急性腰扭伤 / 60 | 93. 良好坐姿防治坐骨神经痛 / 65 |
| 69. 急性腰扭伤的熏洗疗法 / 60 | |

三、妇科常见病自疗小妙招 / 66

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. 益母草煮鸡蛋治疗月经不调 / 66 | 3. 益气养血汤治疗月经不调 / 66 |
| 2. 木耳红枣炖肉治疗月经不调 / 66 | 4. 坚持拔罐可治月经不调 / 67 |



5. 点穴按摩治疗月经不调 / 67
6. 传统艾灸可治疗月经不调 / 67
7. 刮痧疗法可防治月经不调 / 67
8. 指压按摩可防治月经不调 / 68
9. 调经膏治疗女性月经不调 / 68
10. 艾叶姜汤治疗痛经 / 68
11. 八珍汤加减治疗痛经 / 68
12. 艾叶可治疗经期腹痛 / 69
13. 双花汤缓解经期疼痛 / 69
14. 白芍香附膏治疗痛经 / 69
15. 按摩疗法神奇缓解痛经 / 69
16. 简易刮痧治疗经期疼痛 / 69
17. 拔罐疗法缓解经期疼痛 / 70
18. 针灸疗法防治痛经 / 70
19. 经前清淡饮食可防痛经 / 70
20. 醋炒蚕沙治疗闭经 / 70
21. 归肾丸加减治疗闭经 / 71
22. 留罐疗法治疗闭经 / 71
23. 点穴按摩治疗闭经 / 71
24. 双草敷贴可治疗闭经 / 71
25. 穴位按摩治疗闭经 / 71
26. 蚕沙益母草治疗闭经 / 72
27. 妙用刮痧治疗闭经 / 72
28. 冬瓜粥治疗滴虫性阴道炎 / 72
29. 炖雄鸡治疗老年性阴道炎 / 72
30. 参柏蛇床子治疗阴道炎 / 73
31. 冰片花生仁治疗阴道炎 / 73
32. 鲜桃叶汁防治滴虫性阴道炎 / 73
33. 妙用大蒜治疗滴虫性阴道炎 / 73
34. 参术蛇床子熏洗防治阴道炎 / 73
35. 参附煮鸡蛋治疗盆腔炎 / 74
36. 解毒止带汤治疗盆腔炎 / 74
37. 皂角黄芪汤治疗盆腔炎 / 74
38. 盆腔炎的清热活血沐浴法 / 74
39. 足部按摩治疗盆腔炎 / 74
40. 栀子石膏敷贴法治疗盆腔炎 / 75
41. 简易走罐法治疗盆腔炎 / 75
42. 黄酒蛋黄治疗先兆流产 / 75
43. 醋调生蛋黄防治难产 / 75
44. 蓖麻子敷贴保胎防难产 / 76
45. 猪蹄豆腐粥——催乳“美味” / 76
46. 芝麻红糖茶治疗产后缺乳 / 76
47. 穴位按摩治疗产后缺乳 / 77
48. 参地汤浴足治疗产后缺乳 / 77
49. 乳房按摩催乳法 / 77
50. 麦芽熏洗治疗产后缺乳 / 77
51. 产后缺乳的刮痧疗法 / 77
52. 冰糖冬瓜籽汁防治子宫颈炎 / 78
53. 仙人掌可治子宫颈炎 / 78
54. 双草清热浴治疗子宫颈炎 / 78
55. 半夏骨碎膏防治子宫颈炎 / 79
56. 穴位按摩防治子宫颈炎 / 79
57. 白果鸡蛋治疗带下病 / 79
58. 石榴花浴治疗带下病 / 79
59. 大蒜马齿苋治疗带下病 / 79
60. 点穴按摩防治带下病 / 80
61. 醋拌五味敷贴法防治带下病 / 80
62. 简易刮痧防治带下病 / 80
63. 酒醋煮鸡蛋防治崩漏症 / 80
64. 蒜泥敷贴治疗崩漏症 / 80
65. 茜草浴防治崩漏症 / 81
66. 刮痧法巧治崩漏症 / 81



67. 首乌炖小鸡治疗子宫脱垂 / 81

68. 三味药浴防治子宫脱垂 / 81

69. 醋熏法防治子宫脱垂 / 82

70. 蓖麻仁防治子宫脱垂 / 82

71. 穴位按摩防治子宫脱垂 / 82

72. 拔罐加艾灸防治子宫脱垂 / 82

四、儿科常见病自疗小妙招 / 83

1. 葱姜煎液治疗小儿感冒 / 83

2. 猕猴桃可预防小儿感冒 / 83

3. 热醋熏屋可防治小儿感冒 / 84

4. 生姜浴治疗小儿感冒 / 84

5. 浴足按摩防治小儿感冒 / 84

6. 僵蚕双草治疗小儿肺炎 / 85

7. 桑皮姜枣粥治疗小儿肺炎 / 85

8. 杏仁桔梗汤防治小儿肺炎 / 85

9. 闪火留罐法防治小儿肺炎 / 85

10. 大黄膏敷贴防治小儿肺炎 / 85

11. 三草白果汤浴足防治小儿肺炎 / 86

12. 保和丸治疗小儿厌食症 / 86

25. 栀子半夏治疗小儿多动症 / 89

26. 足底药浴治疗小儿多动症 / 89

27. 参术麦芽浴防治小儿消化不良 / 89

28. 自制药膏防治小儿消化不良 / 90

29. 艾叶浴足汤防治小儿消化不良 / 90

30. 糖盐绿茶治疗小儿腹泻 / 90

31. 石榴皮煎液治疗小儿腹泻 / 90

32. 三味药浴汤防治小儿腹泻 / 90

33. 蒜敷涌泉防治小儿腹泻 / 91

34. 点穴按摩防治小儿腹泻 / 91

35. 简易拔罐防治小儿腹泻 / 91

36. 针灸疗法巧治小儿腹泻 / 91

13. 妙用大蒜治疗小儿厌食症 / 86

14. 西瓜番茄汁治疗小儿厌食 / 86

15. 理气健脾药浴治疗小儿厌食症 / 87

16. 足部敷药治疗小儿厌食症 / 87

17. 萝卜饼治疗小儿厌食症 / 87

18. 三味汤浴足防治小儿厌食症 / 87

19. 走罐疗法防治小儿厌食症 / 88

20. 小儿厌食症的腹背按摩法 / 88

21. 苓香半夏汤防治小儿厌食症 / 88

22. 小麦枣仁粥治疗小儿多动症 / 88

23. 百合枣蛋汤治疗小儿多动症 / 88

24. 首乌粳米粥治小儿多动症 / 89

37. 茶叶蛋蘸酱油治疗小儿遗尿 / 91

38. 狗脊参苓汤治小儿遗尿 / 92

39. 地龙蝉蜕汤防治小儿遗尿 / 92

40. 敷贴法治疗小儿遗尿 / 92

41. 药罐疗法可治小儿遗尿 / 93

42. 盘腿而坐可治小儿遗尿 / 93

43. 针灸治疗小儿遗尿 / 93

44. 奇特指压治疗小儿遗尿 / 93

45. 大蒜乳香丸治疗小儿夜啼 / 93

46. 敷陈茶叶可治小儿夜啼 / 94

47. 安神浴足汤防治小儿夜啼 / 94

48. 蚯蚓石膏汤防治小儿惊风 / 94



49. 肉桂黄连散治疗小儿惊风 / 94
50. 蜂蜜花茶防治小儿惊风 / 94
51. 薄荷银花治疗小儿惊风 / 95
52. 囟门敷药防治小儿惊风 / 95

53. 息风清热浴治疗小儿惊风 / 95
54. 妙手按摩防治小儿惊风 / 95
55. 简易刮痧防治小儿惊风 / 96

五、五官科常见病自疗小妙招 / 97

1. 葡萄干可防龋齿 / 97
2. 蜂蜜具有健齿功效 / 97
3. 喝浓茶可预防龋齿 / 97
4. 敷蜂房灰可治龋齿 / 98
5. 巧妙刮痧治疗龋齿 / 98
6. 如何刷牙预防龋齿 / 98
7. 如何用牙线清洁牙齿 / 98
8. 地芍当归汤治疗沙眼 / 99
9. 自制苦瓜眼膏治疗沙眼 / 99
10. 蚕沙煎液治疗沙眼 / 99
11. 如何用刮痧治疗沙眼 / 99
12. 花生首乌粥治疗牙周炎 / 100

24. 半夏香附浴足治疗鼻炎 / 102
25. 蒸汽熏鼻法治疗鼻炎 / 103
26. 刮痧疗法巧治鼻炎 / 103
27. 生姜葱白粥治疗鼻窦炎 / 103
28. 大蓟根煮鸡蛋可治鼻窦炎 / 103
29. 丝瓜藤末可治鼻窦炎 / 103
30. 龙胆泻肝汤加味治疗鼻窦炎 / 104
31. 苍耳薄荷水治疗鼻窦炎 / 104
32. 点穴按摩治疗鼻窦炎 / 104
33. 双花桂枝汤治疗鼻窦炎 / 104
34. 穴位拔罐可治疗鼻窦炎 / 105
35. 巧用刮痧治疗鼻窦炎 / 105

13. 菊花甘草汤治疗牙周炎 / 100
14. 酒制鸡蛋治疗牙周炎 / 100
15. 生石膏缓解牙周疼痛 / 100
16. 刮痧巧妙防治牙周炎 / 100
17. 蜜制药膏治疗牙周炎 / 101
18. 桃仁粥可治疗鼻炎 / 101
19. 苍耳子油治疗鼻炎 / 101
20. 足部敷贴法治疗鼻炎 / 102
21. 茶末香熏轻松治疗鼻炎 / 102
22. 野菊花枕可防治鼻炎 / 102
23. 头面部按摩治疗鼻炎 / 102

36. 松花蛋奶粉治疗口疮 / 105
37. 妙用西瓜治疗口疮 / 105
38. 绿豆水煮鸡蛋可治口疮 / 105
39. 浓茶漱口可治疗口疮 / 106
40. 黄柏漱口水治疗口疮 / 106
41. 黄连粉可治疗口疮 / 106
42. 自制贴足方治疗口疮 / 106
43. 足浴方治疗口疮虚实有别 / 106
44. 足底按摩治疗口疮 / 107
45. 妙用刮痧治口疮 / 107
46. 少吃刺激食品可防口疮恶化 / 107



47. 罗汉果可治疗咽炎 / 108
48. 丝瓜汁可润喉消炎 / 108
49. 苦丁茶可治疗咽炎 / 108
50. 知母黄连汤治疗咽炎 / 108
51. 治疗咽炎的刮痧疗法 / 108
52. 背部走罐治疗咽炎 / 109
53. 特制漱口水治疗咽炎 / 109
54. 咽炎的中药熏蒸疗法 / 109
55. 涌泉贴药治疗咽炎 / 109
56. 自我按摩治疗咽炎效果好 / 110
57. 枸杞煮鸡蛋防治近视 / 110
58. 桑螵蛸汤防治近视 / 110
59. 咀嚼硬食可防治近视 / 110
60. 眼部熏洗防治近视 / 111
61. 指压点穴防治近视 / 111
62. 睡前敷药膏防治近视 / 111
63. 刮痧也可防治近视 / 111
64. 拔罐疗法明目防近视 / 111
65. 不时望远可防治近视 / 112
66. 木耳茶叶蛋治疗结膜炎 / 112
67. 冰糖银耳茶治疗结膜炎 / 112
68. 黄连茶水治疗结膜炎 / 112
69. 茺附膏敷贴治疗结膜炎 / 113
70. 蒲公英浴足治疗结膜炎 / 113
71. 茶花熏眼敷足防治结膜炎 / 113
72. 白芷赤芍汤治疗麦粒肿 / 113
73. 温盐水湿敷治疗麦粒肿 / 113
74. 系线法神奇治愈麦粒肿 / 114
75. 刮痧巧妙治疗麦粒肿 / 114
76. 蛋清枯明矾热敷治疗麦粒肿 / 114
77. 耳尖放血治疗麦粒肿 / 114
78. 刺穴拔罐治疗麦粒肿 / 115
79. 解毒化湿汤治疗麦粒肿 / 115
80. 双花茶治疗慢性中耳炎 / 115
81. 连翘菊花饮加减治疗中耳炎 / 115
82. 教您制作耳痛油 / 115
83. 蛋清+香油治疗中耳炎 / 116
84. 蚯蚓韭糖汁治疗中耳炎 / 116
85. 足底按摩治疗中耳炎 / 116
86. 刮痧轻松治疗中耳炎 / 116
87. 导热消炎膏治疗中耳炎 / 117
88. 熏耳浴足治疗中耳炎 / 117
89. 何首乌炖羊肝治疗白内障 / 117
90. 三子茶治疗白内障 / 117
91. 五味子酒治疗白内障 / 117
92. 常饮茶可防治白内障 / 118
93. 奇妙针灸防治白内障 / 118
94. 薄荷脑可治疗白内障 / 118
95. 枸杞熟地汤防治白内障 / 118
96. 多服蜂蜜防治青光眼 / 119
97. 桑菊绿茶治疗青光眼 / 119
98. 少水少盐少酒可防青光眼 / 119
99. 石决明汁浴足治疗青光眼 / 120
100. 大椎穴拔罐防治青光眼 / 120
101. 针灸疗法防治青光眼 / 120
102. 夏枯茺蔚汤防治青光眼 / 120
103. 女人不哭远离青光眼 / 121
104. 川芎止痛汤治疗三叉神经痛 / 121
105. 水煎桑椹治疗三叉神经痛 / 121
106. 足底敷贴治疗三叉神经痛 / 121
107. 川草乌汤浴足防治三叉神经痛 / 121
108. 运用针灸防治三叉神经痛 / 122



- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 109. 梧椒熏洗法防治三叉神经痛 / 122 | 113. 舒适足浴治疗面肌痉挛 / 123 |
| 110. 痛点扣刺闪罐治疗三叉神经痛 / 122 | 114. 四白穴拔罐防治面肌痉挛 / 123 |
| 111. 足底按摩治疗三叉神经痛 / 122 | 115. 针灸疗法防治面肌痉挛 / 123 |
| 112. 药敷涌泉治疗面肌痉挛 / 123 | |

六、皮肤科常见病自疗小妙招 / 124

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1. 大蒜蜂蜜治疗粉刺 / 124 | 24. 刮痧可防治荨麻疹 / 129 |
| 2. 自制绿豆面膜防治粉刺 / 124 | 25. 教您制作中药止痒汤 / 129 |
| 3. 运用刮痧防治粉刺 / 124 | 26. 淘米水防治皮肤瘙痒 / 130 |
| 4. 足浴验方防治粉刺 / 125 | 27. 自制爽肤水防治皮肤瘙痒 / 130 |
| 5. 足底敷药防治粉刺 / 125 | 28. 教您制作止痒足浴汤 / 130 |
| 6. 埋线针灸疗法防治粉刺 / 125 | 29. 蜜制活血膏防治皮肤瘙痒 / 130 |
| 7. 耳尖点刺法防治粉刺 / 125 | 30. 神阙穴留罐防治皮肤瘙痒 / 131 |
| 8. 自助按摩防治粉刺 / 125 | 31. 燕麦浴防治皮肤瘙痒 / 131 |
| 9. 藕萝蜂蜜饮治疗湿疹 / 126 | 32. 鸡血鸡蛋汤治疗黄褐斑 / 131 |
| 10. 乌梢蛇可治湿疹 / 126 | 33. 刮痧防治黄褐斑效果好 / 131 |
| 11. 验方浴足防治湿疹 / 126 | 34. 酒制蛋清治疗黄褐斑 / 131 |
| 12. 黄连蛋清膏可防治湿疹 / 126 | 35. 每天浴足可淡化黄褐斑 / 132 |
| 13. 巧用刮痧防治湿疹 / 126 | 36. 制作消斑膏防治黄褐斑 / 132 |
| 14. 病位点刺拔罐防治湿疹 / 127 | 37. 针灸疗法防治黄褐斑 / 132 |
| 15. 按摩疗法轻松防治湿疹 / 127 | 38. 扁豆粥可治疗带状疱疹 / 133 |
| 16. 洗澡可缓解湿疹发作 / 127 | 39. 局部病灶拔罐治疗带状疱疹 / 133 |
| 17. 醋制姜瓜防治荨麻疹 / 128 | 40. 刮痧疗法可防治带状疱疹 / 133 |
| 18. 黄芪生地汤防治荨麻疹 / 128 | 41. 清热祛湿汤防治带状疱疹 / 133 |
| 19. 足底敷药防治荨麻疹 / 128 | 42. 连翘解毒膏治疗带状疱疹 / 134 |
| 20. 消疹浴足方防治荨麻疹 / 128 | 43. 马齿苋防治带状疱疹 / 134 |
| 21. 温盐水可防治荨麻疹 / 129 | 44. 踩足背可防治带状疱疹 / 134 |
| 22. 穴位按摩防治荨麻疹 / 129 | 45. 黑豆糊可以治疗脱发 / 134 |
| 23. 神阙穴拔罐防治荨麻疹 / 129 | 46. 首乌煮鸡蛋可防治脱发 / 134 |



47. 多吃瘦牛肉可防治脱发 / 135
48. 刮痧也可以防治脱发 / 135
49. 验方浴足防治脱发 / 135
50. 补血养发膏防治脱发 / 135

51. 涂蒜汁可治疗脱发 / 136
52. 针灸疗法防治脱发 / 136
53. 足底按摩防治脱发 / 136

七、男科常见病自疗小妙招 / 137

1. 胡桃壳治疗前列腺炎 / 137
2. 车前绿豆粥治疗前列腺炎 / 137
3. 八正散加减治疗前列腺炎 / 138
4. 穴位拔罐法治疗前列腺炎 / 138
5. 刮痧法妙治前列腺炎 / 138
6. 醋制药膏治疗前列腺炎 / 138
7. 自我按摩防治前列腺炎 / 139
8. 足浴防治前列腺炎 / 139
9. 三黄一子防治前列腺炎 / 139
10. 针灸疗法防治前列腺炎 / 139
11. 深呼吸防治前列腺炎 / 140
12. 烫脚跟治疗前列腺炎 / 140

24. 点刺留罐法防治遗精 / 143
25. 刮痧法简单防治遗精 / 144
26. 醋调四味敷贴法治疗遗精 / 144
27. 药水浴足防治遗精 / 144
28. 五倍子熏洗防治遗精 / 144
29. 附子葱姜粥治疗阳痿 / 144
30. 食用狗肉可防治阳痿 / 145
31. 韭蒜炒鲜虾治疗阳痿 / 145
32. 右归饮加减治疗阳痿 / 145
33. 闪火留罐法防治阳痿 / 145
34. 益肾壮阳浴防治阳痿 / 146
35. 针灸疗法防治阳痿 / 146

13. 茅根粥防治前列腺增生 / 140
14. 硝矾敷贴治疗前列腺增生 / 141
15. 治疗前列腺增生的足浴方 / 141
16. 刮痧治疗前列腺增生 / 141
17. 冬青熏洗防治前列腺增生 / 141
18. 妙用电褥治疗前列腺增生 / 141
19. 打喷嚏防治前列腺增生 / 142
20. 小指操可防治前列腺疾病 / 142
21. 常食猪肾可防治遗精 / 143
22. 莲子白果粥治疗遗精 / 143
23. 告诉您补肾固精的中成药 / 143

36. 五味熏洗法防治阳痿 / 146
37. 舒服按摩防治阳痿 / 146
38. 刮痧可以防治阳痿 / 147
39. 姜茴麻雀汤治疗早泄 / 147
40. 五味子茶防治早泄 / 147
41. 归脾汤加减治疗早泄 / 147
42. 点刺留罐疗法防治早泄 / 148
43. 刮痧可以防治早泄 / 148
44. 药敷涌泉治疗早泄 / 148
45. 三味浴足汤治疗早泄 / 148
46. 双皮蛇床子熏洗防治早泄 / 149